

## Pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*

Nurbowo Budi Utomo

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan  
nurbowo\_budiutono@yahoo.co.id

### ABSTRAK

*Self-regulated learning* sangat perlu dikuasai oleh peserta didik yang mengacu kepada peran aktif mengambil tanggung jawab dalam belajar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitis, berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *positive affect* mempengaruhi *self-regulated learning*. *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi masalah. *Self efficacy* dapat mempengaruhi siswa dalam memilih suatu tugas, usahanya, ketekunannya dan prestasinya. *positive affect* akan menjadi energi bagi peserta didik untuk meregulasi diri, sehingga aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya.

*Kata Kunci* : *Positive Affect, Self Efficacy, Self-Regulated Learning.*

### ABSTRACT

*Self-regulated learning really needs to be mastered by students who refer to the active role of taking responsibility in learning. The purpose of this study was to determine the effect of self efficacy and positive affect on self-regulated learning. The research method used is a qualitative research method with a descriptive analytical approach, based on the results of a descriptive analysis showing that self efficacy and positive affect affect self-regulated learning. Self efficacy is one's belief in the ability or competence of the performance of a given task, achieving goals or overcoming problems. Self efficacy can influence students in choosing a task, their efforts, their perseverance and their achievements. positive affect will be the energy for students to regulate themselves, so that they are active in the learning process, both metacognitively, motivated, and behaviorally. They produce ideas, feelings, and actions to achieve their learning goals.*

*Keywords*: *Positive Affect, Self Efficacy, Self-Regulated Learning.*

### PENDAHULUAN

Peserta didik pada tingkat SMP saat ini harus berhadapan dengan banyaknya materi pelajaran yang harus dikuasai dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat. Lebih detail digambarkan kecemasan tertinggi yang mungkin dihadapi oleh anak SMP disebabkan oleh banyaknya beban pelajaran yang harus mereka hadapi, seperti banyaknya catatan pelajaran yang mereka harus kuasai, banyaknya pekerjaan rumah (PR) yang harus mereka selesaikan, beban pikiran mereka dalam menghadapi ulangan harian, ulangan kenaikan kelas, ujian, les, try out, dan kegiatan kegiatan lain yang sangat menyita pikiran, perasaan dan waktu bermain mereka. Untuk mengantisipasi adanya efek negatif dikarenakan kecemasan yang tinggi, maka perlu adanya regulasi

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 374-377

diri. Menurut (Mukhid, 2008) Regulasi diri belajar (*Self-regulated learning*) secara umum dicirikan sebagai partisipasi yang aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara yang berbeda, mencakup menentukan lingkungan belajar yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan, motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar.

Manab (2016) menjelaskan, *Self-regulated learning* sangat perlu dikuasai oleh peserta didik untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan akademik dan juga untuk beradaptasi dengan tantangan hidup di masa depan. *Self-regulated learning* mengacu kepada peran aktif peserta didik dalam mengambil tanggung jawab dalam belajar atau kegiatan aktif dalam mengarahkan diri dalam belajar dengan meregulasi berbagai area seperti kognitif, perilaku, konteks, dan motivasi untuk mencapai tujuan pembelajarannya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan perilaku positif dalam mengontrol perilaku belajar. *Self-regulated learning* menunjuk kepada belajar yang sebagian besar terjadi dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan peserta didik sendiri yang ditujukan kepada pencapaian tujuan belajar.

Perkembangan *self-regulated learning* dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya “*modeling*” dan “*self efficacy*” (Santrock, 2008). Model adalah sumber penting untuk menyampaikan ketrampilan regulasi diri. Di antara keterampilan regulasi diri yang dapat dicontokan oleh model adalah perencanaan dan pengelolaan waktu secara efektif, cara memperhatikan dan cara konsentrasi dalam belajar, mengorganisasikan dan menyimpan materi pelajaran secara strategis, membangun lingkungan belajar yang produktif, dan menggunakan sumber daya sosial yang efektif seperti guru dan teman. Sedangkan *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi masalah. *Self efficacy* dapat mempengaruhi siswa dalam memilih suatu tugas, usahanya, ketekunannya dan prestasinya (Santrock, 2008). Dibandingkan dengan siswa yang meragukan kemampuan belajarnya siswa yang mampu menguasai suatu keahlian atau melaksanakan suatu tugas akan lebih siap untuk berpartisipasi, bekerja keras, lebih ulet dalam menghadapi kesulitan dan mencapai level yang lebih tinggi.

Selanjutnya dalam jurnalnya Dianne (2007) yang mengambil tema penelitian “*Tice Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion*” menyimpulkan bahwa *Positive affect* (Afek positif) membantu memperbaiki *self-regulation*. Afek positif adalah salah satu aspek pengalaman yang menyenangkan dan positif. Meski aspek positif tumpang tindih dengan tingkat signifikansi dengan konsep emosi positif, keduanya tidak identik. Afek positif lebih erat kaitannya dengan keadaan mood sedangkan emosi positif melibatkan perasaan positif serta pola

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
08 Agustus, 2019, Hal. 374-377

karakteristik gairah, pikiran, dan perilaku fisiologis . Afek positif akan menjadi energi bagi peserta didik untuk meregulasi diri, sehingga aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menggunakan jurnal dan kajian teori yang berkaitan dengan pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *positive affect* berpengaruh terhadap *self-regulated learning*. Widyaninggar (2015) menjelaskan *Self efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan atau kompetensi diri dalam mengerjakan tugas dan menghadapi masalah. Orang yang memiliki efikasi diri yang baik akan menunjukkan perilaku Keyakinan akan kemampuan atau kompetensi. Memiliki kinerja untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, Mencapai tujuan atas kinerjanya. Mampu mengatasi masalah. Perilaku ini akan membantu meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Menurut Santrock (2008). *Self efficacy* dapat mempengaruhi siswa dalam memilih suatu tugas, usahanya, ketekunannya dan prestasinya Kusumawati dan Cahyani (2013) juga menyimpulkan bahwa efikasi diri memberikan sumbangan terhadap terbentuknya regulasi diri dalam pelajaran.

Afek positif adalah salah satu aspek pengalaman yang menyenangkan dan positif. Afek positif akan menjadi energi bagi peserta didik untuk meregulasi diri, sehingga aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Afek positif juga akan menyumbang peranan penting dalam regulasi diri belajar. Penelitian Tice, Baumeister, Shmueli dan Muraven (2007) yang berjudul "*Restoring The Self: Positive affect Helps Improveself-Regulation Following Ego Depletion*" menyimpulkan bahwa afek positif menghasilkan peningkatan regulasi diri di keempat studi.

## KESIMPULAN

Regulasi diri sebagai kemampuan anak untuk menguasai fungsi tubuh, mengelola emosi yang kuat, dan menjaga fokus dan perhatian. Regulasi diri juga mengacu pada beberapa proses yang memungkinkan anak merespons lingkungan dengan tepat. Regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Tumbuh kembangnya regulasi diri belajar pada anak akan sangat dipengaruhi oleh *self efficacy* dan *positive affect*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mukhid, A. (2008). Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2).
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. In *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of experimental social psychology*, 43(3), 379-384.
- Santrock, J. W., & Halonen, J. S. (2008). *Your guide to college success: Strategies for achieving your goals*. Cengage Learning.
- Widyaninggar, A. A. (2015). Pengaruh efikasi diri dan lokus kendali (locus of control) terhadap prestasi belajar matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 4(2).
- Kusumawati, P., & Cahyani, B. H. (2013). Peran efikasi diri terhadap regulasi diri pada pelajaran matematika ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Spirits*, 4(1), 54-63.